



Il mio piano settimanale

PASTO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
Colazione	VEDI OPZIONI PER LA COLAZIONE	VEDI OPZIONI PER LA COLAZIONE	VEDI OPZIONI PER LA COLAZIONE	VEDI OPZIONI PER LA COLAZIONE	VEDI OPZIONI PER LA COLAZIONE	VEDI OPZIONI PER LA COLAZIONE	VEDI OPZIONI PER LA COLAZIONE
Spuntino mattutino	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA	FRUTTA FRESCA
Pranzo	PRIMO DI RISO INTEGRALE O ALTRO CEREALE CON VERDURE + VERDURA	PRIMO DI PASTA O ALTRO CEREALE AL SUGO + VERDURA	SECONDO A BASE DI LEGUMI, O MINISTRA CON LEGUMI CON VERDURE E PANE	PRIMO DI PASTA O ALTRO CEREALE AL SUGO + VERDURA	PRIMO DI RISO INTEGRALE O ALTRO CEREALE CON VERDURE + VERDURA	PRIMO IN MINISTRA CON ORZO E LEGUMI O ALTRO CEREALE + VERDURA	PRANZO DELLA DOMENICA
Merenda	FRUTTA SECCA E FRUTTA FRESCA	YOGURT E FRUTTA FRESCA	FETTE BISCOTTATE E YOGURT	FRUTTA SECCA E FRUTTA FRESCA	YOGURT E FRUTTA FRESCA	FRUTTA SECCA E CRACKERS	FRUTTA FRESCA E YOGURT
Cena	SECONDO A BASE DI PESCE CON VERDURE E PANE	SECONDO A BASE DI CARNE CON VERDURE E PANE	PRIMO DI PASTA INTEGRALE O ALTRO CEREALE CON VERDURE + VERDURA	SECONDO A BASE DI PESCE CON VERDURE E PANE	SECONDO A BASE DI FORMAGGI O UOVA CON VERDURE E PANE	PASTO LIBERO (ES. PIZZA)	MINISTRA IN BRODO DI ORZO O ALTRO CEREALE CON VERDURE + VERDURA



Devo bere almeno 5 bicchieri da 200ml ciascuno di acqua al giorno.